Audit Bureau of Circulations
LONG LIFE
1-8-2000 82

大家健康

痛經不孕
全因子宮膜異位

訂做一顆
不偷懶的心

肺癆病
就在你左右

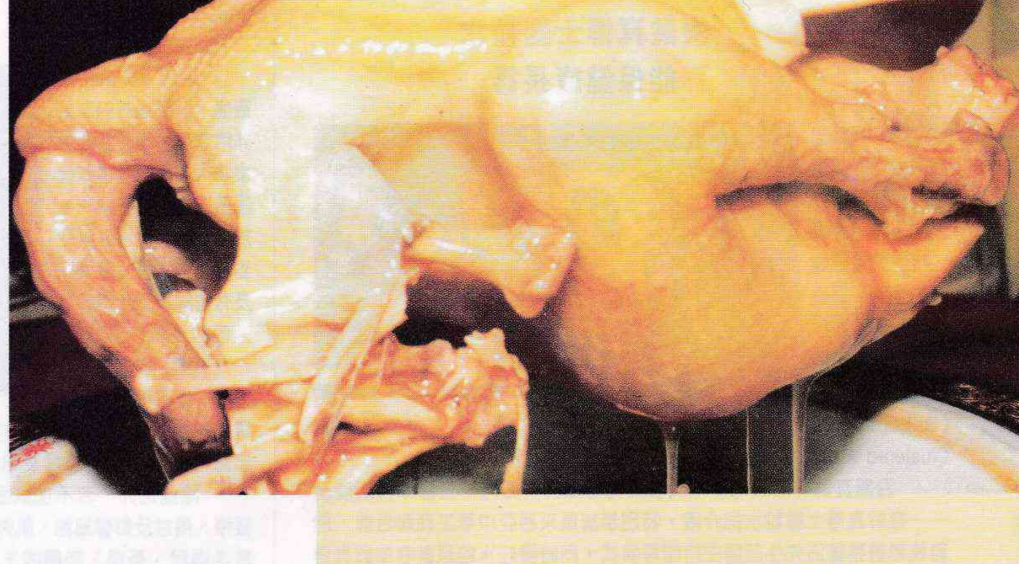
專訪
世界權威
何大一
愛滋病有救

西馬半島 RM 6.00



廖聖然簡介：
華人民俗文化協會主席，並從事中文寫作及雜誌出版。對於各文化的食肆、烹調、民俗風水都曾進行過研究工作。





健康肉類新寵光頸雞
低脂膽固醇

這符合了市場注重健康者的要求水平。根據八打靈化驗室的化驗報告，光頸雞所含的脂肪、膽固醇及蛋白質，都比白肉雞低，

現代的人，所講究的是健康飲食的趨向。看一看新加坡，吃雞肉除油去皮的作法，就可見諸一斑。

低脂肪、低膽固醇的雞肉，已是那些健康意識高的消費人，今後的選擇對象。

今年初，甫推出市場的光頸雞，可媲美農場白肉雞甚至是甘榜雞。更難能可貴的是，這種雞的抗病力强韌，令藥物的使用減少，甚至可以完全不用抗生素，因此它也就成爲了健康的肉類標準。

化驗符合健康

光頸雞的肉質富彈性，肌理結實，脂肪及膽固醇含量也比白肉雞較低，而且味道鮮甜，批發價，每公斤只比農場的白肉雞高出五角錢而已。

根據八打靈化驗室的化驗報告，「光頸雞所含的脂肪、膽固醇及蛋白質，都比白肉雞低，其試驗方法是先將光頸雞和肉雞去除骨及內臟，再將肌肉完全攪碎均勻才化驗。其雞齡分別爲肉雞 43 天、光頸雞 97 天，更符合了市場注重健康者的要求水平。

要知道，現在的消費者，要求的是高品質的肉類，而充斥市場的農場白肉雞，經常被投訴沒有雞味，因此消費人，轉而求諸甘榜雞及菜園雞。但由於兩者價錢都比白肉雞貴出一倍，使得消費者，不容易負擔。這才使光頸雞可以在市場上，另闢蹊徑，而我國光頸雞最大的出口國，正是一向以健康飲食見稱的新加坡。



將雞與藥材珍品匯集一盅，養顏又補身。

帝皇雞的內涵

一般的食肆，有熱與涼性之分，更何況是藥膳補品。雖然說，有一些不太烈性的補品，適合於大多數人的體質，就像大家耳熟能詳的十全大補、八珍、當歸與清補湯一樣，但也並非是每一種藥膳，都是老少咸宜。所以，在中醫的理論上，性熱的人，應該以涼性的藥膳來進補，性涼的人，當然也應該以熱性的藥膳來補身，以取得陰陽平衡的功能。

根據馬來西亞中醫師公會協理馬兆禮醫師，對這一道藥膳「金華帝皇雞」的補性，做了以下的材料藥理分析：

馬兆禮醫師。

1. 當歸：補血、養血及活血功能。
2. 杞子：補肝、腎、明目、養顏。
3. 玉竹：清補、潤燥、養胃。
4. 洋參鬚：清虛火、下火潤燥。
5. 洋參：清補、潤燥。

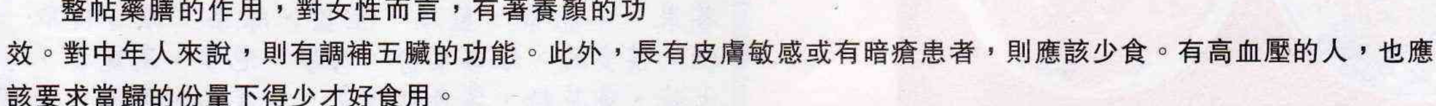
而烹調上湯的材料，也有以下功能：

1. 豬肉性溫，有養顏及豐富的營養素。
2. 老母雞，可驅風、補血。

在烹調這滿鍋的帝皇雞，最好是能將當歸後下，這樣不但熬出來的湯汁，會比較有味香，而且也能耐燉和去除雞羹燥火的難飲味。

而在烹調的整個過程中，材料的先後下以及火候的掌握，更是要相當的注意。

整帖藥膳的作用，對女性而言，有著養顏的功



效。對中年人來說，則有調補五臟的功能。此外，長有皮膚敏感或有暗瘡患者，則應該少食。有高血壓的人，也應該要求當歸的份量下得少才好食用。

整道金華帝皇雞，在烹調上，單是在熬上湯的時間，就已經相當的久，正所謂「文火不燥」，匯集一鍋之精華，濃郁得來，卻是沒有半點藥材味的大補羹，又豈是只講鍋氣的大牌菜式，能比上呢？



成份	肉雞（43天）	光頸雞（97天）
脂肪%	1.39	1.23
膽固醇 mg/kg	36.80	15.40
熱量 kcal/100g	1.43	1.96
蛋白質%	18.08	15.56